图解指压丛书

肩 酸 痛

原著　新村胜资
翻译　谈　勇
　　王 育 良

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

肩酸痛 转[日] 雪新村胜资原著 ;谈勇,王育良译 援
—北京 :中国中医药出版社,
穴图解指压丛书 雪
ISBN 978-7-5132-
Ⅰ援肩… Ⅱ援①新…②谈…③王… Ⅲ援肩酸痛—穴位按压疗法—图解 Ⅳ援
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2
图字 :

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者 :中国中医药出版社
穴北京市朝阳区东兴路 号 电话 :
穴邮购联系电话 :
印刷者 :北京北宇印刷厂
经销者 :新华书店总店北京发行所
开 本 :毫米 开
字 数 :千字
印 张 :
版 次 :年 月第 版
印 次 :年 月第 次印刷
册 数 :
书 号 :
定 价 :元
如有质量问题,请与出版社发行部调换。

目次

员 每月一次厉害的肩酸痛 …… 圆
圆 不能回头转雪头 …… 源
猿 血液循环障碍引起的肩酸痛 …… 远
源 颈椎病、疝气等引发的肩周炎 …… 愿
缘 气血瘀滞与肩酸痛 …… 员园
远 引起气血瘀滞的原因 …… 员圆
苑 雨前病情加重 …… 员源
愿 夜间，针刺样的疼痛 …… 员远
怨 急躁与肩酸痛 …… 员愿
员园 压力引起的肩周炎 …… 圆园
员员 胃肠不好引发的肩周炎 …… 圆圆
员圆 伴有心跳的肩周炎 …… 圆源
员猿 年上年纪而得的肩周炎 …… 圆远
员源 指压是随时随地轻松简易的治疗法 …… 圆愿
员缘 基本指压先从“压”开始 …… 猿园
员远 请做按压练习 …… 猿圆
员苑 按压工具 员——用球或捣磨棒 …… 猿源
员愿 按压工具 圆——用超级弹性球做的快愈器 …… 猿远
员怨 按压不起效时则用揉、推、拿、捏雪 …… 猿愿
圆园 使用揉的工具——球体 …… 源园
圆员 有出乎意料效果的抚摸刺激 …… 源圆
圆圆 按摩工具——匙子和空瓶 …… 源源
圆猿 指压的最后阶段——敲打刺激 …… 源远
圆源 敲打工具——棉卷芯和不求人 …… 源愿
圆缘 活动肌肉和肌腱的抓捏刺激 …… 缘园

圆

圆元刺激关节周围的运动法 ……缘园
圆苑既是反应点又是治疗点的穴位 ……缘源
圆愿怎样找穴位 ……缘元
圆怨这样的时候,请停止指压 ……缘愿
猿园提高功效的指压法 ……远园
猿员对任何一种肩酸痛都适用的指压穴位 ……远圆
猿圆对任何一种肩酸痛都适用的指压穴位 ……远源
猿猿对任何一种肩酸痛都适用的指压穴位 ……远元
猿源寒湿气引发的症状 ……远愿
猿缘寒湿气引起的风湿病穴寒湿阻滞证型的治疗 ……苑园
猿远寒湿引发的肩周炎穴寒湿阻滞证型的辅助疗法 ……苑圆
猿苑由血瘀引起的类型穴瘀血证型的症状 ……苑源
猿愿由血瘀引起的类型穴瘀血证型的治疗法 ……苑元
猿怨瘀血证引发的肩周炎的辅助疗法 ……苑愿
源园烦躁引起的肝阳上亢证的症状 ……愿园
源员烦躁引起的肝阳上亢证的治疗 ……愿圆
源圆烦躁引起的肝阳上亢证的辅助疗法 ……愿源
源猿因精神紧张而引发的类型穴肝气郁结证型的症状 ……愿元
源源因精神紧张而引发的类型穴肝气郁结证型的治疗 ……愿愿
源缘因精神紧张而引发的类型穴肝气郁结证型的辅助疗法 ……怨园
源远易疲劳的人引发的类型穴脾胃气虚证型的症状 ……怨圆
源苑易疲劳的人引发的类型穴脾胃气虚证型治疗 ……怨源
源愿易疲劳的人引发的类型穴脾胃气虚证型的辅助疗法 ……怨元
源怨有心悸和腰痛的类型穴心肾不交证型的症状 ……怨愿
缘园有心悸和腰痛的类型穴心肾不交证型的治疗 ……员园圆
缘员有心悸和腰痛的类型穴心肾不交证型的辅助疗法 ……员园圆
缘圆老化类型穴肾阴虚证型的症状 ……员园源
缘猿老化类型穴肾阴虚证型的疗法 ……员园元
缘源老化类型穴肾阴虚证型的辅助疗法 ……员园愿

猿

缘缘肩周炎体操穴……员园
缘远肩周炎体操穴……员园
缘苑肩周炎体操穴……员源

指压 颈椎 ……员远

需要全本请访问 www.ertongbook.com

指压

肩 酸 痛



圆

员 每月一次厉害的肩酸痛



猿

最近有不少年轻女性受肩酸痛困扰而来接受指压治疗。晕是员愁岁的女性，某大型公司的经理，枯瘦且唇色淡，一看就让人想到消化器官虚弱，或遗传性体质虚弱。

晕开始咨询治疗大约是在半年前的秋天。从员苑岁开始就有肩酸痛，同时伴有头痛。开始以为是使用打字机或计算机工作的年轻办公室女性的常有的肩酸痛而进行治疗。不见好转。治疗时不疼了，第二天又发作。连续治疗 圆~猿天，就有一段时间不复发。员个月左右又来接受 圆~猿天的治疗。这样连续多次，发现肩酸痛与月经有较大关系。

据她说，月经期一开始，肩酸痛就很厉害，太阳穴四周也随之痛疼，月经期精神焦躁。月经期一过，肩、头都不痛了。

根据上述主诉进行分析，认为由办公自动化引起的肩酸痛是因眼、肩、颈肌肉使用过度，因而应将治疗要点放在解除这些部位筋肉的紧张。而对于她来说，应先调理月经。故此改变治疗方法，先对肾俞、三阴交等治疗月经不调有效的穴位进行指压后，再进行肩酸痛的治疗。指压后的第二天，再没有肩酸痛了。晕说指压的时候，心情也好，在月经期前连续来接受治疗。

源

不能回滚事务



拉开诊所的百叶窗，最早来的是一个我认识的青年人，是个工作勤勉的销售员，杂 圆岁。他飞奔过来。

听说 杂早晨起床后，头就转不过来了，要转左、转右都得连着身体一起转，很痛苦。我认为这是落枕，从后面轻碰 杂的脖子，脖子左侧的肌肉十分僵硬，他说这是昨晚与朋友喝得太醉，一回来便脱了衣服在沙发上睡的结果。

我让 杂俯卧在治疗床上，以手的后溪、外关、曲池和脚的阳陵泉、绝骨等为重点进行全身指压，最后我让他左朝上侧卧，对脖子、肩、脊背部的压痛点进行指压。

杂极感舒适，在指压时睡着了。指压结束后醒来时，脖子也几乎能转动了，杂很高兴，就这样能去上班了，不会对工作造成任何麻烦。

落枕一般发生在像 杂这样以不当的姿势睡眠、感冒初始、颈部肌肉的炎症、吹冷气等容易引起脖子、肩部受凉，这时，就以指压的方法揉颈部和肩的肌肉，使血液畅通。如果不只是揉颈部和肩的四周，而是指压全身，缓解全身的紧张，然后指压局部则更有效果。

猿 血流循环障碍引起的肩酸痛



需要全本请访问 www.ertongbook.com

整形外科一般认为肩部发酸的肌肉，存在着血液循环不良。血液循环不良，则会积聚代谢产物，这样会刺激神经使肌肉僵硬，引起发酸。而且，一有发酸，则会压迫毛细血管，使血行不畅通，所以说肌肉发酸与血行不畅是能形成恶性循环的。引起脖子与肩部的血行不畅，原因大致有三：

自律神经的失调

内脏的机能、血压的调节是维持生命的必要条件。起调节作用的神经被称为自律神经。自律神经分为使机能亢进的交感神经与起抑制作用的副交感神经，它们彼此维持平衡。但是，如果发生更年期障碍、高血压等，交感神经受到异常刺激，血管收缩，引起血行障碍，就会产生肩部酸痛。

肌肉疲劳

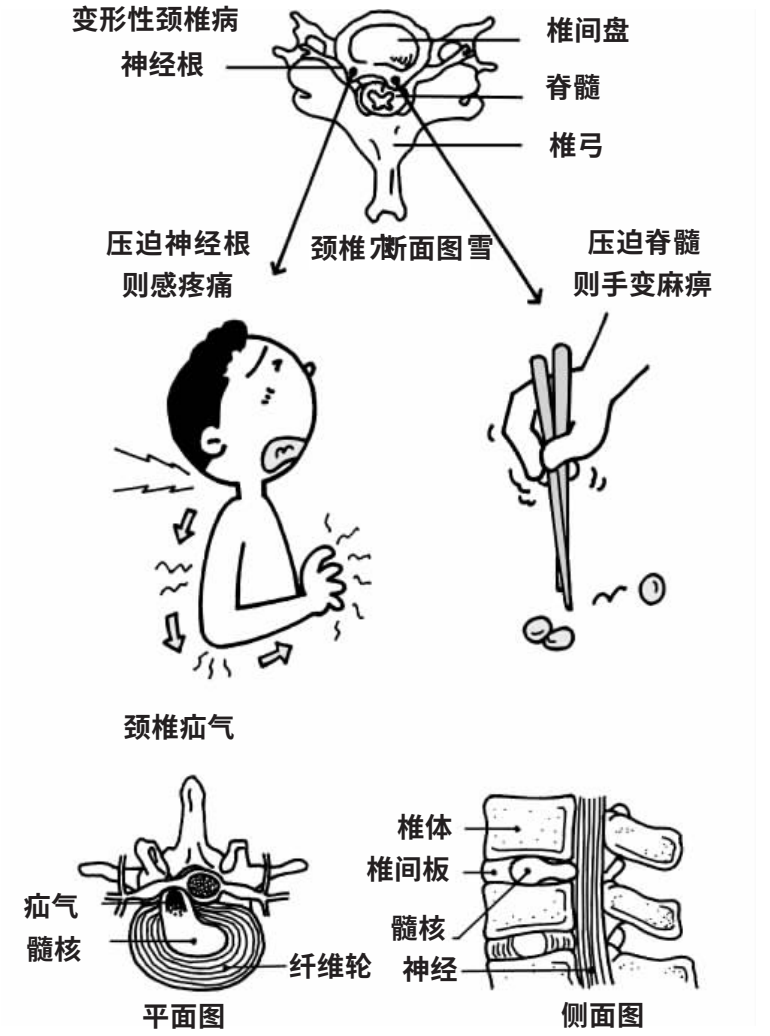
如果长时间地面对电脑等反复做同样动作的话，则会引起肌肉疲劳。肌肉一边反复紧张松弛，一边进行血液循环，如果长时间肌肉紧张，则血行不畅，易引起肩酸。

神经障碍

手腕的动作是由运动神经控制的。这些神经由脊髓发出，直到指尖，其中，颈部和肩周围的神经通道狭窄，易受压迫。因此极易患变形性颈椎病等疾病，这些病都以肩酸痛为主要症状。

愿

源颈椎病、疝气等引发的肩周炎



神经障碍引起的肩酸痛，是以下所列举的病为病因的。

由于神经受压迫，症状上除了肩酸外，还可以出现手足麻痹、疼痛、冷感等。

变形性颈椎病

在脊椎发出神经的部位，由于老化现象而出现多余的刺状骨压迫神经而形成疾病。年龄的变化和颈部慢性的负担等都是形成骨刺的原因。

胸膈出口综合征

由脖子到手腕的血管与神经在肩部肌肉与锁骨之间的狭窄处通过，因受压迫得此病。因疲劳、不良姿势、肌肉炎症等使斜角肌紧张都能引起压迫。

颈椎椎间盘突出

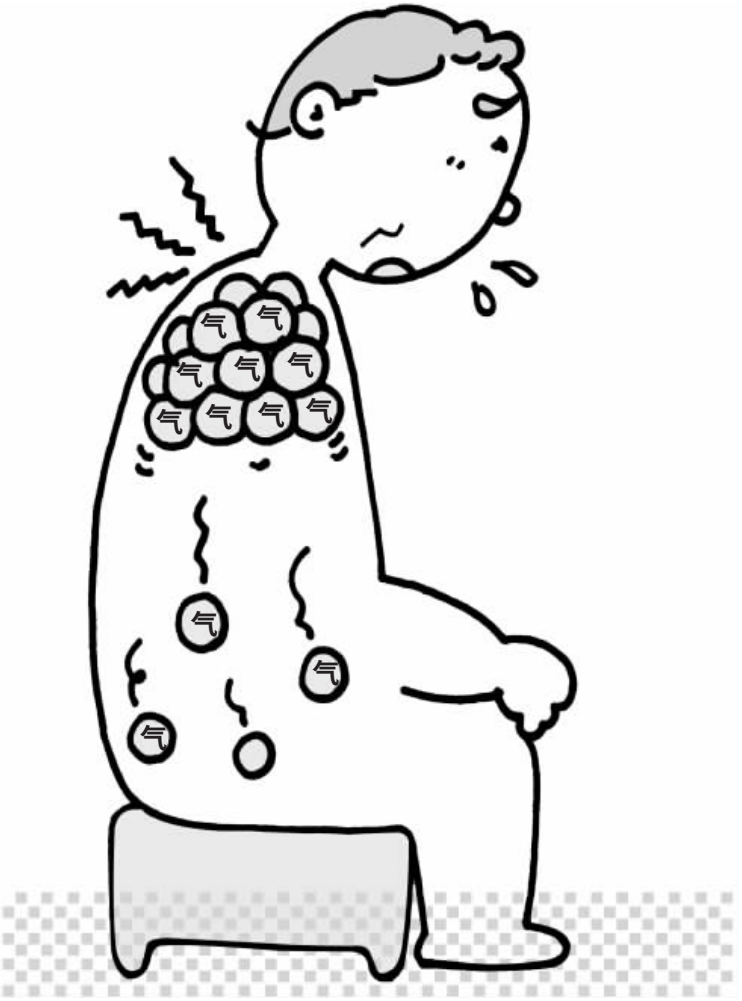
起到颈椎间垫片作用的椎间盘，受压迫脱离原位，压迫神经而得此病。

颈腕综合征

原来将上述诸症总括起来称为广义颈腕综合征，原因不明，但出现相同症状的病称为狭义颈腕综合征。计算机打字员及过度劳累者易患此症。

以上疾病，症状严重时需手术治疗，但一般可用指压减轻症状。

缘 气血瘀滞与肩酸痛



气血在身体上部瘀滞

你认为从中医学的理论上讲肩酸痛的原因是什么芽

中医学认为，肩酸痛的主要原因，是气血的瘀滞。所谓气，即运动肌肉、保持体温、运转五脏六腑的能量；所谓血，不仅仅是血液，而是滋养全身的滋养物质。血依靠气的推动作用而运遍全身各处。

因此，气流不畅，则血流也不畅，对肌肉的滋养便不全面。气血不畅发生在脖、肩、背周围，就是肩酸痛。

有些肩酸痛的人，感觉“颈、肩就像被填满了”一样。这个“填满了”一词，生动地表达了在颈、肩、背等部位气血瘀滞的状态。引起这类“填”的，大致可分为以下四大类原因：

- **存在妨碍气血循环之物。**
- **由于气不足而缺少循环血液的动力。**
- **“气”本身不正常流动。**
- **“气”只上升而不下降，瘀积在身体上部。**

远引起气血瘀滞的原因



五脏健康则
气血顺畅

需要全本请访问 www.ertongbook.com